

Praxis Palliative Care

Für ein gutes Leben bis zuletzt

Praxisbeilage zu Ausgabe 51 · 2021

PRAXISMATERIAL

„Lebe mit der Welt in dir“ – Achtsamkeit im Alltag

Editorial_2

Jalaluddin Rumi:
Das Gasthaus_3

Pema Chödrön:
Der gegenwärtige Augenblick ist
der vollkommene Lehrer_4

MEDITATIONEN · ÜBUNGEN

- Die Rosinenmeditation_8
- Meditation: Bodyscan_10
- Übung in achtsamer Bewegung_12

Rainer Maria Rilke:
Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht_14

- Meditation: Drei Minuten Atemraum_15
- Meditation: „Freundschaft schließen“_16

Jon Kabat-Zinn
„Achtsamkeit kann die Gesellschaft heilen“_18

Dorina Marlen Heller
An einem Sommertag_21

Ressourcen rund um Achtsamkeit_22